

آیا قبل از هر جلسه نیاز به پیشخوانی
هست؟ برای پیشخوانی از چه منبعی
استفاده کنیم؟

روش مطالعه

و

برنامه ریزی

پیشخوانی و داشتن ذهنیت قبلی در هر جلسه باعث میشه که سر کلاس تمرکز بیشتری برای تدریس استاد داشته باشید و بازدهی شرکت در کلاس رو بهتر میکنه. حتی میشه میزان پیشخوانیتون در حد ورق زدن رفرنس یا جزوه سال های بالاترتون در مسیر رسیدن به دانشگاه باشه. منبع پیشخوانی میتونه جزوه سال های بالاتر باشه و یا رفرنس که در این مورد میتونید مطالبی که قراره استاد تدریس کنه رو از طرح درسشون بفهمید.

برای دسترسی به طرح درس باید به
کجا مراجعه کرد؟

در صفحه دانشکده پزشکی سایت دانشگاه علوم پزشکی
کاشان طرح درس اساتید، قابل دسترسی هست.

ارتباط با ما

[@MedKaumsMentoring](#)

[@MedKaumsMentoring](#)

محل دفتر ساختمان فرقدی

Mentoring

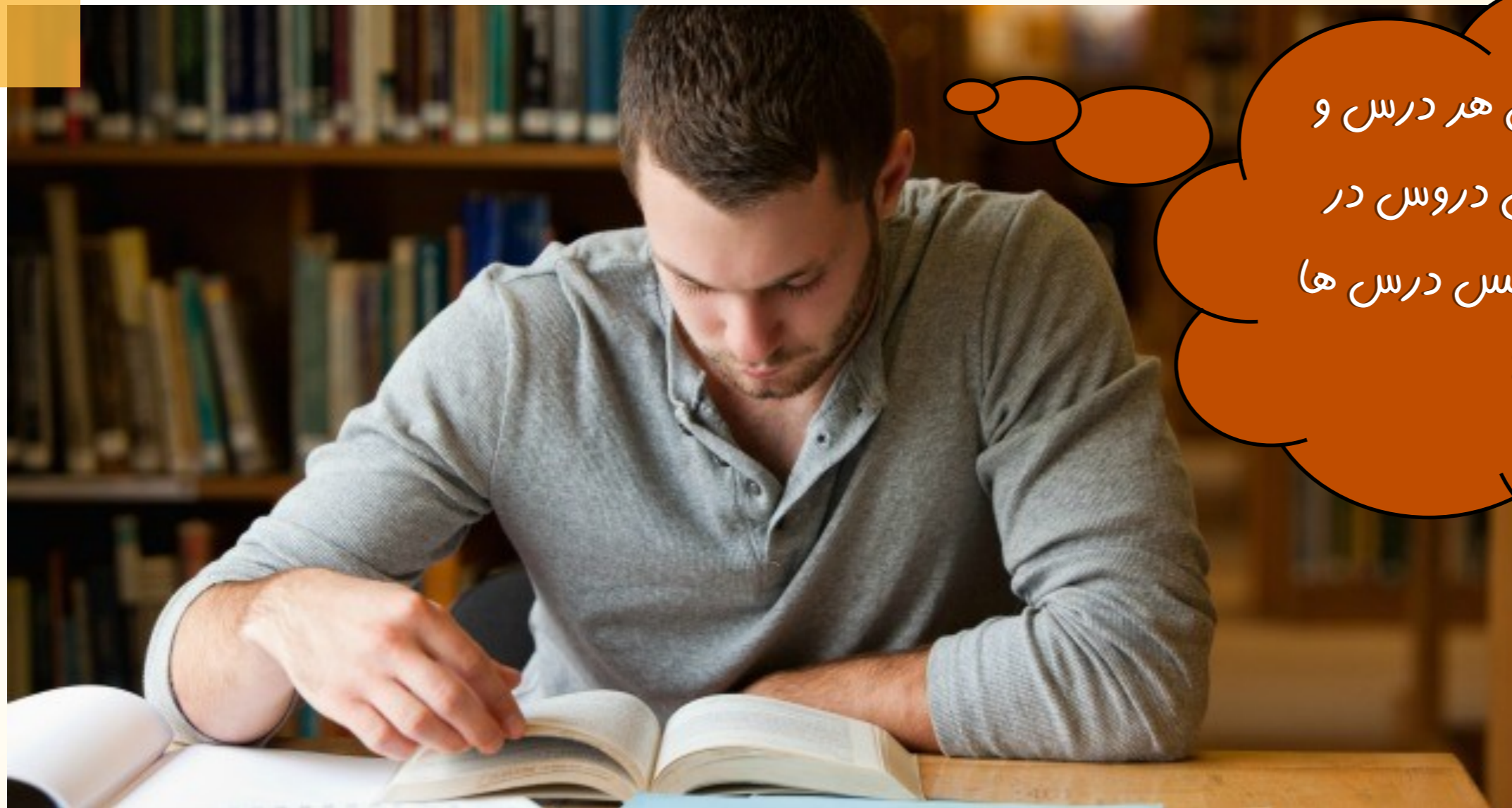
مهرماه سال تحصیلی ۱۴۰۰

کاری از دفتر منتورینگ دانشکده پزشکی

دانشگاه علوم پزشکی کاشان

توسندگان: باران بهیرت و مریم سعیدی

صفحه آرای: کیمیا بزرافشانی



با توجه به حجم بالای هر درس و همچنین تعداد بالای دروس در یک ترم، چچوری از پس درس ها بر پیایم؟

پاسخ: اولین نکته این هست که درس ها رو از روی چی بخونیم؟ در دانشگاه معمولا دو منبع کلی برای مطالعه در اختیار دانشجو هست: ۱. جزوه ای که از صحبت های استاد سر کلاس تهیه میشه ۲. رفرنس مربوطه که خود اساتید معمولا در جلسه اول بهتون معرفی میکنند.



۱. از طرح درس اساتید و یا جزوه های کلاسی موضوع هایی که استاد بهشون اشاره کرده رو پیدا کنید و یا اینکه از خود اساتید قسمت های مفید تر برای یک دانشجوی پزشکی در رفرنس رو پرس و جو کنید.

۲. در مرحله دوم به صورت انتخاب شده و هدفمند قسمت هایی از رفرنس رو مطالعه کنید. در این صورت هم مطالب مورد نظر استاد رو خونیدین و هم اینکه رفرنس رو مطالعه کردین.

از طرفی دیگه جزوه ی مربوط به حرف های استاد *معمولا* یک منبع قابل اطمینان برای امتحانات اساتید خواهند بود؛ چون معمولا منبع ۷۰ تا ۸۰ درصد امتحان اساتید از تدریس های خودشونه و شما میتونید با صرف زمان کمتر نمره بهتری در آخر ترم کسب کنید. (بعضی از اساتید منبع امتحانشون *صرفا* از رفرنس هست. اگر چنین قصدی داشته باشند اول ترم بهتون اعلام میکنند. در این صورت حتما رفرنس رو مطالعه کنید)

با شرایطی که گفته شد انتخاب بین جزوه و رفرنس، بستگی به هدفتون از درس خوندن و مدت زمانی داره که میخواین برای مطالعه صرف کنید. ممکنه دانشجوی زبر و زرنگی باشید و بتونید رفرنس ها رو کامل مطالعه کنید؛ ممکنه دانشجویی باشید که صرفا میخواد شب امتحان درس بخونه و مسلما فقط برای جزوه ها فرصت خواهد داشت (که قطعا این حالت رو پیشنهاد نمیکنیم)؛ ممکن هم هست دانشجویی باشید که در طول ترم سعی میکنه بیشتر رفرنس ها رو بخونه و از جزوه ها برای فرجه و امتحان استفاده کنه.

مسئله اصلی اینجاست که از بین جزوه و رفرنس کدام رو انتخاب کنیم؟ باید گفت که مسلما رفرنس خوندن از نظر علمی مفید تر خواهد بود تا جزوه ای که احتمالا به دلایل مختلف بدون اشکال علمی نیست. ولی مشکلی که رفرنس داره اینه که معمولا حجم رفرنس ها زیادن و وقت زیادی رو برای مطالعه می طلبن. البته برای این موضوع هم یک راه حل هست. اینکه:

پدای یادگیری آناتومی که مطالب حفظی زیاد داره و همچنین فرار هست از چه روشی استفاده کنیم؟

بهترین روش برای یادگیری آناتومی، تکرار فراوان هست و خوشبختانه روش های زیادی برای این کار وجود داره. مثلا کشیدن نقاشی هر چند ساده از قسمت های بدن، تطبیق دادن مطالب با عکس های اطلس و یا نرم افزار های سه بعدی آموزشی آناتومی و حتی بدن خودتون، دیدن فیلم های آکلند، و در صورت حضوری بودن، کلاس های عملی و کار کردن با مولاژ ها.



بهترین زمان مطالعه مطالبی که در کلاس تدریس میشه کی هست؟

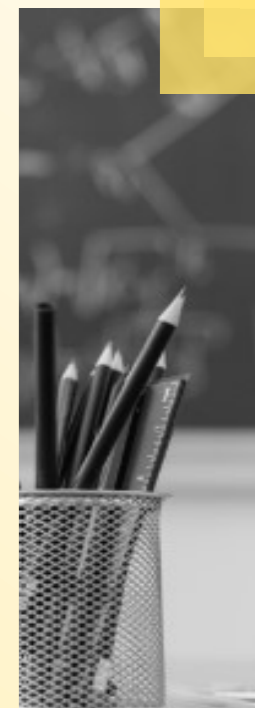
بهترین روشی که مطمئنا هممون شنیدیم این هست که درس هر روز رو همون روز بخونیم. برای این روش با توجه به اینکه جزوه های گروه جزوه با فاصله چند روزه به دستمون خواهد رسید، میشه از یادداشتی که سر کلاس برداشتیم مطالعه کنیم و یا روش بهتر اینه که از رفرنس استفاده کنیم.

پدای بهتر یاد گرفتن مطالب حفظی و حتی مفهومی مثل فیزیولوژی چه روشی وجود داره؟

یادگیری گروهی و دوره کردن مطالب به صورت چند نفری باعث یادگیری بهتر مطالب و همچنین افزایش جذابیت درس خوندن میشه. در صورتی که حضوری با هم ارتباط دارید مثلا برای آناتومی میتونید تصاویر و اسم قسمت های مختلف اطلس رو با هم مرور کنید. و یا در ارتباط با فیزیولوژی، کارکرد قسمت های مختلف بدن رو برای هم توضیح بدین. در این صورت هم تسلطتون روی دروس رو بالا میبرید و هم اینکه اگر جایی رو اشتباه فهمیده باشید متوجه میشید.

با توجه به حجم بالای مطالب، و فرار بودن درس های حفظی، از چه روشی برای تثبیت مطالب استفاده کنیم؟

در زمان امتحانات این احتمال وجود داره که فرصت خوندن همه ی مطالب را نداشته باشید. برای جبران این مشکل و همچنین داشتن یک منبع قابل اطمینان از مطالب، باید در طول ترم از هر چیزی که میخونید خلاصه ای به صورت دست نویس تهیه کنید مخصوصا از قسمت هایی که میدونید حفظ کردنشون براتون سخته. مزیت این کار این هست که هم مطالب رو در ذهنتون با نوشتن، دسته بندی میکنید و هم بازدهی درس خوندنتون بالا میره. از طرف دیگه در دوران امتحانات آرامش خاطر دارید که قبلا آنچه باید میخوندید رو مطالعه کردید و هم خلاصه جمع و جوری از مطالب رو دارید.



۴. تعیین اینکه هر گروهی چه درس و جلسه ای رو بنویسه به صورت قرعه مشخص میشه و خدمت اعضا، اطلاع رسانی میشه. معمولاً در هر ترم ۳ جزوه به هر گروه میرسه.

۵. گروه مشخص شده برای هر جلسه باید همون جلسه رو ضبط بکنه (همچنین میتونید رباتی بزنید و فایل های ضبط شده رو به صورت دسته بندی شده در ربات قرار بدین تا هر وقت نیاز داشتین بهشون دسترسی داشته باشید). در ادامه کار باید همه ی حرف های استاد رو به صورت مرتب و منظم تایپ کنید، عکس های موجود در اسلاید اساتید رو با متن تطبیق بدین و در قسمت مربوطه در جزوه تون بچینید. البته در گروه جزوه، باید زمان مشخصی رو برای تحویل دادن هر جزوه مشخص کنید. مثلاً سه یا چهار روز.

۶. در جزوه ها مسلماً امکان انواع اشتباه ها (علمی، تایپی، تصویری و...) هست. برای رفع این مشکل لازمه که نماینده های گروه جزوه، از چند نفر قوی تر کلاس از نظر درسی استفاده کنند و گروهی تحت عنوان گروه تصحیح تشکیل بدن. وظیفه این گروه این هست که جزوه ها رو بین خودشون تقسیم کنند و هر جزوه رو از نظر تطبیق با حرف استاد و تطبیق با رفرنس بررسی کنند و اشکالات رو جهت تصحیح به گروهی که جزوه رو نوشته اطلاع بدن.

میتونید غیر از گروه تصحیح، برای هر جزوه فرد دیگه ای رو تحت عنوان فرد ناظر مشخص کنید. البته برای نظارت باید از همه ی افراد گروه جزوه به صورت چرخشی استفاده بشه. منظور از نظارت بررسی اشکالات تایپی، قابل فهم بودن جملات، تطابق موقعیت عکس ها و متن، با کیفیت بودن عکس ها خواهد بود. در کل با در نظر گرفتن تصحیح و نظارت، جزوه ها باید ۵ تا ۶ روز بعد از هر کلاس آماده بشن. البته این ساختار تغییر پذیره و می تونید با استفاده از خلاقیت خودتون شیوه های بهتری برای تصحیح جزوات داشته باشید.

۷. نکته خیلی مهم اینه که هر کسی به عنوان فردی از گروه جزوه باید مسئولیت پذیر باشه و برای تحویل دادن یک جزوه با کیفیت حداکثر تلاش خودش رو بکنه. این نکته رو فراموش نکنید که بعداً خودتون قراره از این جزوه ها استفاده کنید. پس برای تهیه جزوات کم نذارید که در غیر این صورت ضررش به خودتون میرسه.

۸. میتونید برای کسانی که وظیفه شون رو به درستی انجام ندادند جریمه تعیین کنید. مثلاً اگر جزوه یک گروهی بی کیفیت بود در دور بعدی جزوه سخت تری به اون گروه سپرده بشه.



چگونه جزوه بنویسیم؟

مسلماً همه ی حرف های استاد رو همیشه سر کلاس یادداشت کرد.

قدم اول اینه که حرف های استاد رو ریکورد کنید. اگر کلاس حضوری بود ویس بگیرید، اگر مجازی بود فیلمش رو ریکورد کنید و اگر هم به صورت آفلاین و بارگزاری شده در نوید بود، فیلم یا ویس تدریس در اختیارتون هست و نیازی به ریکورد کردن نخواهد بود.

قدم دوم: برای نوشتن جزوه چند راه وجود داره:

۱. اینکه سر کلاس از حرف های استاد خلاصه بردارید البته در حدی که هم به تدریس گوش بدید، هم اینکه بخش های مهم رو یادداشت کنید. (خود نوشتن باعث میشه حواستون از کلاس پرت نشه). بعد از کلاس هم با دیدن دوباره ریکورد کلاس، جزوه تون رو کامل کنید. اما بدی این راه اینه که یک جور هایی دوباره کاریه و با توجه به تعداد زیاد کلاس ها، وقت زیادی از دانشجو خواهد گرفت.

۲. اینکه همچنان یادداشت برداری رو سر کلاس داشته باشید ولی برای تهیه جزوه کامل از هر کلاس با بچه های ورودیتون همکاری داشته باشید. یعنی گروه جزوه نویسی تشکیل بدید. برای اینکار:

۱. باید یک یا دو نفر (ترجیحاً یک خانم و یک آقا) برای نمایندگی گروه جزوه داوطلب بشن.

۲. در مرحله بعد کسانی که مایل به عضو شدن در گروه جزوه هستند به گروه های سه یا چهار نفره (ترجیحاً سه نفره) تقسیم میشند. (به کسانی که در گروه جزوه نویسی نباشند جزوه ای هم داده نمیشه)

۳. نمایندگان گروه جزوه باید درس هایی که اکثریت موافق هستند که برای اونها جزوه نوشته بشه مشخص کنند و سپس با توجه به طرح درس استاد، تعداد جلسه های هر درس هم مشخص بشه.